

Einfach regelmäßige Übungen:

- Übung 1a) Regelmäßig diagonal Vh gegen Vh mit Technikvorgabe (siehe Übungsergänzung)
- Übung 1b) Regelmäßig diagonal Rh gegen Rh mit Technikvorgabe (siehe Übungsergänzung)
- Übung 2a) Spieler B: Vh in Vh
Spieler A: VhT nah am Tisch; VhT in mittlerem Abstand; VhT von hinten
- Übung 2b) wie 2a) aber Spieler A spielt VhT aus Rh – Seite gegen RhB
- Übung 2c) 2x RhT nah am Tisch; 2x RhT weiter weg vom Tisch gegen RhB
- Übung 3a) Spieler B: Block 1:1 in Vh und Mitte
Spieler A: VhT aus Vh; VhT aus Mitte diagonal in Vh
- Übung 3b) Spieler B: Block 1:1 in Rh und Mitte
Spieler A: VhT aus Rh; VhT aus Mitte diagonal
- Übung 4a) Spieler B: Block abwechselnd in Rh und Mitte
Spieler A: RhK/RhT aus Rh in Rh; VhT aus Mitte in Rh
- Übung 4b) Wie 4a) aber gegen VhB
- Übung 5a): Regelmäßig parallel Vh gegen Rh mit Technikvorgabe (siehe Übungsergänzung)
- Übung 5b): Regelmäßig parallel Rh gegen Vh mit Technikvorgabe (siehe Übungsergänzung)

Einfach regelmäßige Kontrollübungen zum Schupf und Eröffnung:

- Übung 7a) Rh Schupf gegen Rh Schupf
Spieler B: schupft nach 1-2 Schupfs in Mitte
Spieler A: VhT → frei
- Übung 7b) Wie 7a) nur Spieler B schupft in Vh; Spieler A: VhT → frei
- Übung 8a) Rh gegen Rh Schupf; Spieler A eröffnet mit Rh diagonal Block frei → frei
- Übung 8b) Wie 8a) Spieler A eröffnet parallel, Block frei → frei
- Übung 8c) Wie 8a) Spieler A umläuft Rh und spielt VhT aus Rh – Seite in tiefe Rh → frei
- Übung 8d) Wie 8c) Jedoch Topspin parallel oder auf Ellbogen → frei
- Übung 9a) Schupf gegen Schupf diagonal endlos
- Übung 9b) Schupf gegen Schupf parallel endlos
- Übung 9c) Spieler B: Rh Schupf 1x in Rh 1x in Vh
Spieler A: RhSch und VhSch in Rh

Bei den Übungen 7 und 8 nicht endlos schupfen! Maximal 1 – 3x Schupf! Bei Übung 9 keine Kontrollübung! Auf Länge und Qualität der Bälle achten!

Vh – Rh; Rh – Vh Wechsel beidseitig mit Tempowechsel: (passiv – aktiv Übergang)

- Übung 10 Spieler B: VhT 2:2 in Rh und Vh
 Spieler A: Block in Vh – Seite 4 – 8x bis Block in Rh → freies Spiel
- Übung 11 Spieler B: Topspin frei ganzer Tisch
 Spieler A: Block in die Vh – Seite nach 3 – 5 Bällen Block in Rh → freies Spiel
- Übung 12 Spieler B: Topspin frei ganzer Tisch
 Spieler A: Block in 2/3 Tischmitte nach 3 – 5 Bällen Gegenspinn in Rh → freies Spiel
- Übung 13a) Spieler B: Block in Vh und Mitte 1:1
 Spieler A: VhT diagonal bis VhT aus Vh parallel
 Spieler B: Block in Mitte
 Spieler A: VhT auf Punkt in Rh oder Ellbogen → freies Spiel
- Übung 13b) Wie 13a) aber Zieher wechselt bei einem Ball aus Mitte in die Rh
- Übung 14 Spieler A: VhT aus Vh Seite in Rh
 Spieler B: Block in Vh Seite bis Block in Rh; Wechsel der Rollen nach RhT in Vh

Regelmäßige Beinarbeitsübung:

- Übung 20a) Falkenberg groß mit 2x Vh aus Rh gegen RhB
 Spieler B: Block 3x in Rh; 1x in Vh
 Spieler A: RhT aus Rh in Rh; 2x VhT aus Rh in Rh; VhT aus Mitte in Rh;
- Übung 20b) Falkenberg groß
 Spieler B: Block 2x in Rh; 1x in Vh
 Spieler A: RhT aus Rh in Rh; VhT aus Rh in Rh; VhT aus Vh in Rh;
- Übung 20c) Falkenberg klein mit 2x Vh aus Rh gegen RhB
 Wie 20a) aber Block in Mitte statt in Vh
- Übung 20d) Falkenberg klein, wie 20b) aber Block in Mitte statt in Vh
- Übung 21a) Spieler B: Block 2x in Rh und 2x in Vh
 Spieler A: 2x RhT und 2x VhT in Rh
- Übung 21b) Wie 21a) aber Block 1:1 in Rh und Vh
- Übung 23 Spieler B: Block in Vh; Mitte; Vh; Rh
 Spieler A: VhT aus Vh; VhT aus Mitte; VhT aus Vh; RhT aus Rh
- Übung 24a) Spieler B: Block in Vh; Mitte und Rh;
 Spieler A: VhT aus Vh; VhT aus Mitte; VhT aus Rh in Rh
- Übung 24b) Spieler B: Block in Vh; Mitte und 2x in Rh;
 Spieler A: VhT aus Vh; VhT aus Mitte; 2x VhT aus Rh in Rh
- Übung 25 Spieler B: Block in Rh; Mitte; Rh; Vh
 Spieler A: RhT aus Rh; VhT aus Mitte; RhT aus Rh; VhT aus Vh alles in Rh

Unregelmäßige Beinarbeitsübung:

- Übung 30 Spieler B: Block 1 – 3x in Rh und 1-3x in Vh
 Spieler A: VhT oder RhT in Rh
- Übung 31a) Spieler B: Block 1x Mitte 1x frei ganzer Tisch
 Spieler A: VhT in Rh; RhT oder VhT in Rh
- Übung 31b) Wie 31a) Block 1x in Mitte 1x in Rh oder Vh
- Übung 32 Spieler B: Block 1 – 3x in Vh Seite; 1x in Rh
 Spieler A: 1- 3x VhT in Rh; 1x RhT in Rh
- Übung 33 Spieler B: Block frei in 2/3 Tisch Rh – Seite
 Spieler A: RhT oder VhT in Rh
- Übung 34 Spieler B: Block 1 – 3x in 2/3 Tisch Rh – Seite; 1x in Vh
 Spieler A: RhT/VhT aus Rh – Seite in Rh; VhT aus Vh in Rh
- Übung 35 Spieler B: Block 1 – 3x in Rh; 1x in Vh; 1x in Mitte
 Spieler A: RhT aus Rh; VhT aus Vh; VhT aus Mitte oder guter RhT aus Mitte
- Übung 36 Spieler B: Block frei ganzer Tisch
 Spieler A: VhT / RhT in Rh

Rh gegen Rh und Auflösung: (Übungsegänzungen zu AS – RS beachten)

- Übung 50 Spieler A: RhT / Rh Schuß mit Tempowechsel in Rh
 Spieler B: Block in Rh (Tempowechsel)
 nach 3 – 6 Bällen RhT auf Ellbogen → Block/Gegenspin frei → auf Punkt
- Übung 51 Wie 50 aber Zieher wechselt in Vh
- Übung 52 Wie 50 aber Blocker wechselt in Ellbogen
- Übung 53 Wie 50 aber Blocker wechselt in Vh

Topspin gegen Topspin

- Übung 60a) Spieler A und Spieler B: VhT gegen VhT über Vh – Diagonale
- Übung 60b) Spieler A und Spieler B: VhT gegen VhT über Rh – Diagonale
- Übung 61 Spieler A: VhT einmal in Vh einmal in Mitte
 Spieler B: VhT aus Vh und Mitte in Vh

Taktikübungen AS/RS:**Allgemeine Hinweise:**

Entwickle in den Übungen dein Spielsystem. Die Übungen enthalten alle Möglichkeiten, die man im AS RS Spiel hat. Beobachte welche Aufschläge zu welchen Rückschlägen führen. Welcher Aufschlag schwer kurz zu legen ist. Entdecke wie du dich zum Ball positionieren musst usw. Insbesondere bei den Übungen ab 150 macht es keinen Sinn die Übungen zu spielen, wenn man sich dabei nicht aktiv Gedanken über sein Spielsystem macht. Wenn du neue Aufschläge einbauen willst, musst du sie auch in die Übungen einbauen. Wenn du das nicht tust, machst du im Spiel Aufschlag und weißt nicht was du tun sollst. Das gleiche gilt für RS! Du kannst auch mal deine Partner dazu auffordern einen bestimmten Aufschlag öfter zu spielen. Wir arbeiten zusammen!

Aufschlag / 3.Ball Verbindung:

- Übung 100a) Spieler A: Kurzer Aufschlag ganzer Tisch
 Spieler B: Rückschlag lang Vh
 Spieler A: Eröffnung in Vh
 Spieler B: VhB/ Vh Gegenspin diagonal
 Spieler A: Druckvoll Nachspielen
- Übung 100b) Wie 100 a) aber über Rh diagonale
- Übung 101a) Wie 100 a) jedoch Rückschlag Halblang in Vh
- Übung 101b) Wie 100 b) jedoch Rückschlag Halblang in Rh
- Übung 102 Wie 100, 101, 103, 104 oder 105 aber: Spieler B schlägt kurz auf, A kurz zurück und dann schupft B den Ball wie in 100, 101, 103, 104 oder 105 vorgegeben. Im Übungsblatt steht dann z.B.: 102 Variante 100a)
- Übung 103a) Spieler A: Kurzer Aufschlag ganzer Tisch
 Spieler B: Rückschlag lang in Vh
 Spieler A: Eröffnung parallel
 Spieler B: Block diagonal bis Mitte
 Spieler A: Druckvoll und Vh orientiert nachspielen
- Übung 103b) Wie 103a) jedoch Rückschlag lang in Rh; RhT parallel; Block in Vh-Seite, ...
- Übung 104a) Spieler A: Kurzer Aufschlag ganzer Tisch
 Spieler B: Rückschlag lang oder halblang in Mitte
 Spieler A: Eröffnung in eine der beiden Ecken, wenn möglich auf Punkt
- Übung 104b) Wie 104a) jedoch Rückschlag frei in Mitte; Gegen kurz siehe Übungsergänzungen
- Übung 105a) Spieler A: Kurzer Aufschlag
 Spieler B: Rückschlag lang in beide Ecken
 Spieler A: RhT oder VhT frei
- Übung 105b): Wie 105a) jedoch Rückschlag halblang in beide Ecken

Kurz – kurz Spiel und kurz – kurz Auflösung:

- Übung 110: Spieler A: Kurzer AS
 Spieler B: kurz – kurz (nicht zu oft!)
 Spieler A oder B: lang in Rh (Es kann bereits der erste Ball lang in Rh sein!)
- Übung 111: Wie 110 jedoch lang in Vh auflösen!
- Übung 112: Wie 110 jedoch lang in Mitte auflösen!
- Übung 113: Wie 110 aber lang frei auflösen.
- Übung 114a): Spieler B: Seitunterschnittaufschlag
 Spieler A: kurzer RS → frei
- Übung 115: Wie 114 aber gegen Seitoberschnitt / reinen Seitschnitt / leer
- Übung 116: AS – kurz – nochmal kurz – frei (Ziel Vorteil mit 3.Ball kurz erreichen!)

Rückschlag gegen Halblang; Antizipation der Länge; Beinarbeit im AS / RS:

- Übung 120a): Spieler B: Halblanger oder kurzer Aufschlag in Vh – Seite;
 Spieler A: Gegen kurz (Schupf oder Flip) gegen Halblang VhT parallel
 Spieler B: Aktiv nachsetzen, wenn möglich
- Übung 120b): Spieler B: Halblanger oder kurzer Aufschlag in Vh – Seite;
 Spieler A: Gegen kurz (Schupf oder Flip) gegen halblang VhT diagonal
 Spieler B: Aktiv nachsetzen, wenn möglich
- Übung 120c): Wie 120a) oder 120b) also VhT gegen halblang frei ganzer Tisch!
- Übung 121a): Spieler B: Halblanger oder kurzer Aufschlag in Mitte/Ellbogen;
 Spieler A: Gegen kurz (Schupf oder Flip) gegen Halblang VhT in Rh oder Ellbogen
 Spieler B: Aktiv nachsetzen, wenn möglich
- Übung 121b): Wie 121a) jedoch VhT auf Halblang in Vh
- Übung 121c): Wie 121a) oder 121b) also VhT gegen halblang frei ganzer Tisch!
- Übung 122a): Spieler B: Halblanger oder kurzer Aufschlag in Rh – Seite;
 Spieler A: Gegen kurz (Schupf oder Flip) gegen halblang RhT in Rh oder Ellbogen
 Spieler B: Aktiv nachsetzen, wenn möglich
- Übung 122b): Wie 122a) jedoch RhT auf Halblang parallel
- Übung 122c): Wie 122a) oder 122b) also RhT auf halblang frei ganzer Tisch
- Übung 123a): Spieler B: Freier Aufschlag in Vh-Seite
 Spieler A: Rückschlag gegen halblang und lang in Vh – Seite;
- Übung 123b): Wie 123a) aber Rückschlag gegen halblang und lang in Rh – Seite;
- Übung 123c) Wie 123a) aber Rückschlag gegen halblang und lang frei ganzer Tisch
- Übung 124a): Spieler B: Freier Aufschlag in Mitte/Ellbogen
 Spieler A: Gegen halblang und lang Rückschlag in Rh – Seite;
- Übung 124b): Wie 123a) aber Rückschlag gegen halblang und lang in Vh – Seite;

Übung 124c) Wie 124a) aber Rückschlag gegen halblang und lang frei ganzer Tisch

Übung 125a) Spieler B: Freier Aufschlag in Rh – Seite;
Spieler A: Gegen halblang und lang Rückschlag in Rh – Seite;

Übung 125b) Wie 125a) aber Rückschlag gegen halblang und lang in Vh – Seite;

Übung 125c) Wie 125a) aber Rückschlag gegen halblang und lang frei ganzer Tisch

Übung 126 Spieler B: Freier Aufschlag ganzer Tisch 70% halblang
Spieler A: Freier Rückschlag mit hoher Qualität, Taktik verfolgen!

Bei den Übungen 120 – 126 nicht ständig die Rotationsrichtung wechseln!!! 10AS mit SUS, 10AS mit SOS, 10x Normalrum, 10x Umkehr, Rückschläger soll nach Fehler immer wieder den gleichen AS nochmal fordern, um den Rückschlag dagegen zu trainieren!

Übung 127: Spieler B: Aufschlag kurz oder halblang in Vh oder lang in Rh – Seite, auch über Seitenlinie von A mit einer Rotationsrichtung!
Spieler A: Freien RS mit maximaler Qualität spielen. Gut bewegen. Passend zum Spielsystem auf den AS reagieren!

Übung 128 Spieler B: Aufschlag kurz oder halblang in Rh (auch weit außen) oder lang in Vh von A mit einer Rotationsrichtung!
Spieler A: Freien RS mit maximaler Qualität spielen. Gut bewegen. Passend zum Spielsystem auf den AS reagieren!

Nahezu freie Aufschlag Rückschlagübungen ohne Technikvorgaben

Übung 150 Spieler A: Kurzer Aufschlag frei (25% freier Aufschlag → frei)
Spieler B: kurzer Rückschlag (25% lang → frei)
Spieler A: lang in Rh von B mit freier Technik

Übung 151 Spieler A: Kurzer Aufschlag frei (25% freier Aufschlag → frei)
Spieler B: Rückschlag kurz in Vh – Seite oder lang in Rh von A
freies Spiel beide Spieler versuchen in den ersten 4 Kontakten die Dominanz zu gewinnen.

Übung 152 Spieler A: Kurzer Aufschlag frei (25% freier Aufschlag → frei)
Spieler B: a) kurz ganzer Tisch oder b) lang tief in die Ecken!

Übung 153 Spieler A: Kurzer Aufschlag frei (25% freier Aufschlag → frei)
Spieler B: Flip oder langer aggressiver Schupf über den ganzen Tisch

Übung 154 Spieler A: Kurzer Aufschlag frei (25% freier Aufschlag → frei)
Spieler B: kurz (25% lang → frei)
Spieler A: Flip in Ecken oder kurz in Ellbogen → frei

Übung 155 Spieler A: a) Langer Aufschlag b) 30 – 40 % kurzer Aufschlag → frei
Spieler B: Freier Angriff zur Rh (25% freie Platzierung)
Spieler A: Aggressiv nachsetzen → auch oft mit Vh!

Übung 156 Wie 155 jedoch freie Platzierung von B bei langem Aufschlag

Spielzugtraining / Aufschlagsystemübungen:

Spiel gegen Vh – Griff / Vh orientiertes System:

Übung 160a) Spieler A: kurzer Aufschlag weit nach außen oder lang in Ecken

Spieler B: freier Rückschlag

Spieler A: meist mit Spin in Vh → dann in Rh oder mit Tempo oder viel US in Rh

Übung 160b) Spieler B: freier Aufschlag viel Rechtsdrall über Rh Seite

Spieler A: Rückschlag kurz über Seitenlinie oder lang mit US in Rh oder mit Spin/Tempo in Vh → frei weiter

Spiel gegen Rh – Griff / Rh orientiertes System:

Übung 161a) Spieler A: Aufschlag lang auf Ellbogen/tiefe Rh oder halblang bis kurz in Vh – Seite;

Spieler B: Freier Rückschlag

Spieler A: Nachsetzen häufig in Ellbogen oder auf sich öffnende Ecke (tiefe Rh)

Übung 161b) Spieler B: Aufschlag mit Linksdrall kurz in Vh Seite oder lang in Rh

Spieler A: Gegen kurz in Vh: aggressiv lang auf Ellbogen oder weite Rh
gegen lang in Rh: auf Ellbogen oder parallel

Spiel gegen Block/Konterspiel:

Übung 162a) Spieler A: Halblanger Aufschlag weit außen eher US oder lang mit US

Spieler B: Rückschlag lang frei

Spieler A: Mit variablem Spin und guter Länge eröffnen, häufig in die andere Ecke als der Aufschlag gespielt wurde

Rechtsdrall (Normalrum): Ballwechselentwicklung über die Rh-diagonale

Übung 163 Spieler A: Aufschlag mit viel Rechtsdrall aus Rh – Seite

Spieler B: Rückschlag in 2/3 Tisch Rh – Seite

Spieler A: Vh orientiert attackieren

Übung 163b) Wie 163 Spieler B darf frei zurückschlagen

Übung 163c) Wie 163 Spieler B frei zurück, Spieler A schlägt oft über Seitenlinie in weite Rh mit dem Willen rumzugehen und fest Vh zu spielen!

Linksdrall (Umkehr): Ballwechseleröffnung über die Rh diagonale

Übung 164 Spieler A: Aufschlag kurz in Vh – Mitte oder lang in Rh (meist Umkehrschnitt!) oder kurz in Rh mit viel US aus Tischmitte oder sogar Vh heraus!

Spieler B: Rückschlag

Spieler A: RhT Eröffnung aus Rh ganzer Tisch; VhT Eröffnung aus Mitte und Vh diagonal

Übung 164b) Spieler A schlägt mehr über Mitte auf aus Rh-Seite (Mehr SUS) oder in Rh!
Ziel: Aus Mitte gegen kurz Rh Banane als 3.Ball und aus Rh: RhT mit extrem viel Rotor!

Abwehrspiel

Einfache Abwehrübungen regelmäßig

- Übung 201 Spieler B: Topspin in Vh
 Spieler A: Vh Abwehr in Vh
- Übung 202 Spieler B: Topspin in Rh
 Spieler A: Rh Abwehr in Rh-Seite
- Übung 203 Spieler B: Schupf in Rh; Tospin in Rh
 Spieler A: RhSch; RhA alles in Rh Seite
- Übung 204 Wie 203 aber über Vh Seite
- Übung 205 Spieler B: Schupf in Vh; Tospin in Rh
 Spieler A: Schupf in Rh; Abwehr in Rh
- Übung 206 Spieler B: Schupf in Rh; Topspin in Vh
 Spieler A: Schupf in Vh; Abwehr in Vh
- Übung 207 Wie 205 jedoch Topspin auf Mitte
- Übung 208 Wie 206 jedoch Topspin auf Mitte
- Übung 209 Spieler B: Topspin in Mitte; Topspin in Rh
 Spieler A: Abwehr in Rh

Unregelmäßige Beinarbeitsübungen Abwehr;

- Übung 210 Wie 205 jedoch Spieler B: 1 – 3x Topspin; 1x Schupf
- Übung 211 Wie 206 jedoch Spieler B: 1 – 3x Topspin; 1x Schupf
- Übung 212 Wie 207 jedoch Spieler B: 1 – 3x Topspin; 1x Schupf
- Übung 213 Wie 208 jedoch Spieler B: 1 – 3x Topspin; 1x Schupf
- Übung 214 Spieler B: 1-3x Topspin in Mitte; 1x Topspin in Rh
 Spieler A: Abwehr aus Mitte in Rh; Abwehr aus Rh in Rh
- Übung 215 Spieler B: 1-3x Topspin in Mitte; 1x Topspin in Vh
 Spieler A: Abwehr in Vh-Seite; VhA oder Gegenspin freie Platzierung

Aufschlag Rückschlagübungen

Abwehrer als Aufschläger

- Übung 250 Spieler A: Langer / Halblanger toter Aufschlag in Rh
 Spieler B: Topspin in Rh
 Spieler A: Tischnaher Abwehrball in Ecken
- Übung 251 Spieler A: Langer / Halblanger toter Aufschlag in Vh – Seite
 Spieler B: Topspin / Schupf in Vh – Seite
 Spieler A: sinnvoll entscheiden ob RhA aus Mitte oder Gegenzieher mit Vh
- Übung 252 Spieler A: Kurzer oder langer Aufschlag in Rh Seite.
 Spieler B: Rückschlag diagonal
 Spieler A: Situationsabhängig entscheiden ob RhA oder VhT aus Rh
- Übung 253 Spieler A: Rückhandaufschlag in weite Vh aus Tischmitte oder lang in Rh
 Spieler B: Rückschlag diagonal frei
 Spieler A: VhT auf Ellbogen oder Abwehr / Schupf in Ecken - > frei

Abwehrer als Rückschläger

- Übung 280 Spieler B: Kurzer/Halblanger Aufschlag in Rh
 Spieler A: schneller oder langsamer Schupf in tiefe Rh
 Spieler B: Topspin in Rh Seite
 Spieler A: Abwehr und frei
- Übung 281 Wie 280 aber A: Schupf in Vh – Seite
- Übung 282 Spieler B: Kurzer/Halblanger Aufschlag in Vh
 Spieler A: schneller oder langsamer Schupf in Rh
 Spieler B: Topspin/Schupf in Rh
 Spieler A: RhA in Rh
- Übung 283 Wie 282 aber A: RS aggressiv in Vh B: Topspin/Schupf diagonal in Vh – Seite
- Übung 284 Spieler B: Aufschlag kurz in Mitte oder lang auf Ecken
 Spieler A: Schupf in Rh; Abwehr in Rh → frei
- Übung 285 Spieler B: Aufschlag kurz nach außen oder lang auf Ellbogen
 Spieler A: Schupf diagonal; Abwehr in eine Ecke
 Spieler B: Topspin diagonal → frei
- Übung 286 Spieler B: Aufschlag kurz nach außen oder lang auf Ellbogen
 Spieler A: Schupf parallel → nach schnellem Schupf Angriff; Abwehr in Ecke → frei

